

BLUE EARTH山梨 レッスンタイムテーブル2010年3月～

○営業時間...月～金10:00～23:00 土10:30～21:00 日10:30～18:00 休館日 第1・3・5月曜日、第2・4日曜日

部分は、レッスン・時間・インストラクター等、変更のお知らせです。

第2・4月曜日営業		火		水		木		金		土		第1・3日曜日営業	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
※軽運動は、ストレッチ・フォームローラー・体操などを、ジムスタッフが行います。													
～10:00開店～													
10:30～(15分) 軽運動													
11:00～11:45 ラテンエアロ 45 <鶴田>													
12:00～13:00 ヨガ 60 <山下>													
13:00～13:30 クロール・背泳ぎ <川崎>													
13:30～14:00 初めて平泳ぎ <川崎>													
14:15～14:45 B.コンバット30 <和田>													
16:30～18:30 ご利用出来ません													
19:15～20:15 B.ヒーリング 60 <荻原>													
20:00～20:30 アクアヌードル <川崎>													
20:30～21:15 ベーシックステップ 45 <荻原>													
21:00～21:30 初めて加-背泳ぎ <和田>													
21:30～22:00 ストレッチ <Sandra>													
10:30～(15分) 軽運動													
11:00～11:45 おしえてエアロ 11:15～11:45 はじめてエアロ <榎本>													
12:15～13:15 B.ヒーリング 60 <荻原>													
13:20～テニックス <川崎>													
13:30～14:00 初めて平泳ぎ <川崎>													
14:15～14:45 B.コンバット30 <和田>													
16:30～18:30 ご利用出来ません													
19:15～20:15 B.ヒーリング 60 <荻原>													
20:00～20:30 アクアヌードル <川崎>													
20:30～21:15 ベーシックステップ 45 <荻原>													
21:00～21:30 初めて加-背泳ぎ <和田>													
21:30～22:00 ストレッチ <Sandra>													
10:30～(15分) 軽運動													
11:00～11:30 ウォーキング <鈴木>													
11:00～11:45 おしえてエアロ 11:15～11:45 はじめてエアロ <榎本>													
12:15～13:15 B.ヒーリング 60 <荻原>													
13:20～テニックス <川崎>													
13:30～14:00 初めて平泳ぎ <川崎>													
14:15～14:45 B.コンバット30 <和田>													
16:30～18:30 ご利用出来ません													
19:15～20:15 B.ヒーリング 60 <荻原>													
20:00～20:30 アクアヌードル <川崎>													
20:30～21:15 ベーシックステップ 45 <荻原>													
21:00～21:30 初めて加-背泳ぎ <和田>													
21:30～22:00 ストレッチ <Sandra>													
10:30～(15分) タオルストレッチ													
11:00～12:00 パワフルエアロ 60 <榎本>													
12:30～13:00 コアコンディショニング <内田心>													
13:15～14:00 はじめてステップ 45 <榎本>													
16:30～18:30 ご利用出来ません													
19:15～19:30 コアコンディショニング <川崎>													
19:30～20:00 初めてスイミング <川崎>													
20:00～20:30 ウォーキング <小林千穂>													
20:30～21:00 ジョギング <小林千穂>													
21:15～22:00 B.コンバット 45 <和田>													
10:30～(15分) 軽運動													
11:00～11:45 インナーパワーヨガ 60 <安達>													
12:00～12:45 ベーシックステップ 45 <佐藤>													
13:00～13:45 かんたんエアロ 45 <川崎>													
14:00～14:30 ストレッチ <Sandra>													
16:30～18:30 ご利用出来ません													
19:15～20:00 かんたんエアロ 45 <佐藤>													
20:15～21:00 B.ステップ 45 <川崎>													
21:15～22:00 B.コンバット 45 <Sandra>													
10:30～(15分) 軽運動													
11:00～11:30 ウォーキング <川崎>													
11:30～12:00 アクアピクス <川崎>													
12:00～12:45 初めてマスターズ 45 <和田>													
13:00～13:45 かんたんエアロ 45 <川崎>													
14:30～17:30 ご利用出来ません													
19:15～20:00 スンバ 45 <林部>													
21:00閉館～													

終日フリーコース
平日夜間レッスン承ります

プライベートレッスン

ご希望のインストラクターと直接ご相談ください。
ピラティス・各種レッスン(レスミルズプログラム)のテクニック・運動指導・柔軟体操やプールのスキルアップにおすすめ♪
お一人様 30分 2,000円

今月のニュース!

3月の定休日
1日・15日・29日月曜日
14日・28日日曜日
22日短縮営業
13:30～21:00

↓ はじめての方にオススメのクラスです ※詳しいプログラム内容は裏面をご覧ください